

SJOECHI-BEETBLATJANG

➔ SLIM-KOOLHIDRAAT

Hierdie blatjangresep is gegrond op 'n tradisionele Oekraïense beetgereg bekend as sjoechi. Omdat die blatjang so 'n sterk geur het, kan jy ver kom met 'n klein bietjie.

1 t vinkelsaad	2 k gerasperde rou beet
1 t swart komynsaad	1 t rissievlokkies, opsioneel
2 e olyfolie	2 e appelasyn
1 middelslag-ui, fyngekap	3–4 e natuurlike versoeter
2 knoffelhuisies, fyngedruk of fyngekap	Sout na smaak

MAAK ± 1½ KOPPIE (1–2 EETLEPELS PER PORSIE)

Plaas die vinkel- en komynsaad in 'n droë pan oor matige hitte en rooster dit sonder enige olie vir 1–2 minute tot dit geurig raak en begin plofgeluide maak.

Voeg die olie, ui en knoffel by en braai tot sag.

Voeg die gerasperde beet en rissievlokkies by, indien jy dit gebruik, en braai vir 2–3 minute.

Roer die appelasyn, versoeter en sout na smaak by. Verlaag die hitte na lae tot matige hitte en laat prut die blatjang vir 10–15 minute tot dit afgekook het. Laat afkoel en skep in 'n glasfles. Bêre in die yskas vir tot 2weke.

OPDIENVOORSTELLE Skep oestersampioene gebrui in botter op 'n sny laekoolhidraat-brood en voeg 'n lepel blatjang by. Garneer met vars mikrokrui. Jy kan ook soutige amasi-roomkaas (bladsy 37), crème fraîche of organiese neutbotter op laekoolhidraat-saadbeskuitjies smeer en 'n lepel blatjang bo-op skep. Of smeer saadbrood of multigraanbeskuitjies met fyngedrukte avokado met 'n skeppie blatjang bo-oor.

- Swartkomynsaad word ook nigella, kalonji en kala jeera genoem. Gebruik gewone komynsaad as jy dit nie in die hande kan kry nie.

